

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz de Polvo

Um prato que fica bem em qualquer mesa, o arroz de polvo é uma das receitas preferidas dos portugueses. Embora seja ideal para qualquer altura, o arroz de polvo tem mais procura na altura do Natal, principalmente no norte do país. Aprende todos os truques para um arroz de polvo delicioso com este passo a passo.

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 kg de polvo
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho
- 1 c. de sopa de salsa picada
- 1 copo de vinho tinho
- azeite q.b.
- 200 g de arroz carolino

Informação nutricional

Energia	381,3 kcal	19%*
Proteínas	42,8 g	86%*
Lípidos	3,3 g	5%*
Hidratos de Carbono	40,1 g	15%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Um prato que fica bem em qualquer mesa, o Arroz de Polvo é sem dúvida uma das receitas preferidas dos portugueses. É uma receita presente durante o ano inteiro, mas com muito mais procura na altura do Natal, principalmente no norte de Portugal. Uma ótima opção para uma mesa cheia, a Nestlé apresenta-lhe a receita perfeita de Arroz de Polvo para o Natal!Cozer o polvo em água sem sal. Retirar o polvo, reservando a água da cozedura e partindo-o aos pedaços.
2. Fazer um refogado com a cebola, alho, salsa e azeite. Assim que a cebola estiver translúcida, juntar o polvo e regar com o vinho.
3. Tapar e deixar estufar cerca de 10 minutos. Medir com a chávena com que se mediu o arroz, o triplo da quantidade de caldo e acrescentar ao polvo.
4. Assim que ferver, retificar temperos, acrescentar o arroz e deixar cozer em lume médio. Assim que o arroz estiver cozido, servir de imediato. Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.